

冬季小吃——香酥紅豆餡餅

看看關於紅豆的介紹:

紅豆又名紅小豆、飯豆、米豆、赤豆、赤小豆。紅豆富含澱粉，因此又被人們稱為「飯豆」，它具有「津液、利小便、消脹、除腫、止吐」的功能，被李時珍稱為「心之谷」。赤小豆是人們生活中不可缺少的高營養、多功能的雜糧。為豆科植物赤小豆或赤豆乾燥成熟的種子，秋季果實成熟而未開裂時收穫。主產於廣東、廣西、江西等地。

又稱相思豆，煮熟後會變得非常柔軟，而且有著不同尋常的甜味，風味相當強。紅豆原產於中國，是一種一年生灌木的種子，由於具有醫療效用，所以在遠東一帶頗受重視，數千年來一直將它加入米飯及湯裡食用。也由於它們的甜度，所以紅豆在東方甜食裡是一種常見的材料。

營養分析

- 1.赤小豆含有較多的皂角口，可刺激腸道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，對心臟病和腎病、水腫有益；
- 2.赤小豆有較多的膳食纖維，具有良好的潤腸通便、降血壓、降血脂、調節血糖、解毒抗癌、預防結石、健美減肥的作用；
- 3.赤小豆是富含葉酸的食物，產婦、乳母多吃紅小豆有催乳的成效。

相關人群

- 一般人群均可食用
- 1.適宜各類型水腫之人，包括腎臟性水腫、心臟性水腫、肝硬化腹水、營養不良性水腫等，如能配合魚鳥、鯉魚或黃母雞同食，消腫力更好；適宜產後缺奶和產後浮腫，可單用赤小豆煎湯喝或煮粥

食：適宜肥胖症之人食用；

2.赤小豆能通利水道，故尿多之人忌食；蛇咬傷者，忌食百日。
食物相剋
鯉魚與紅豆同煮，兩者均能利水消腫，在用於治療腎炎水腫的時候效果很好，但是正是因為利水功能太強，正常人應避免同時食用二者，盡量隔幾個小時再食，是否可以同食因人的體質不同而異。

製作指導

赤小豆宜與其他谷類食品混合食用，一般製成豆沙包，豆飯或粥，是科學的食用方法。

食療作用

赤小豆性平、味甘、酸、歸心、小腸經；具有健脾利水，解毒消癰，消利濕熱的作用。

做法:

- 材料: 1、水油皮: 250克自發粉, 60克色拉油, 50克糖 (口淡的可不加), 80克水。
2、油酥: 100克麵粉, 50克色拉油。
3、餡心: 紅豆沙 (現成的超市有售)
4、雞蛋一個
- 步驟: 1、自發粉放面板上中間留個洞洞, 把材料1剩餘的東東全部放在洞洞裡, 和成麵團, 蓋上濕布醒30分鐘左右 (冬天可以在微波爐裡放一杯熱水, 把麵團放入關好門醒30分鐘左右)
2、油酥的材料混合均勻, 將醒好的麵團擀成長方形薄

- 3、將面片捲起, 用手輕輕壓壓面卷, 讓它表面扁一些, 用刀切成等量份子。將一份切好的面皮用手撐開一些, 包進豆沙餡, 收口。
- 4、收口後放面板上, 用手掌將其稍稍壓扁。
- 5、刷上蛋液後, 沾上芝麻, 入烤箱200度20分鐘一個個香酥可口的紅豆餡餅就做好啦。



開胃剝椒蝦

材料：鮮南極蝦、粉絲、香蔥、姜
調味料：豆豉、黃剝椒、雞精、鹽、糖、蚝油

做法：
一、蝦去蝦芒、片成兩半，祇保留尾部相連，去掉蝦線，粉絲泡發
二、取盤子，先放上粉絲，再排上處理好的鮮蝦
三、豆豉、黃

蔥香蠶子

原料：蠶子500克 香蔥1根
紅黃椒碎少許
調味料：鹽1茶匙(5克) 美極鮮醬油1/2茶匙(3ml)

做法：
1) 蠶子放入淡鹽水中浸泡1小時以便吐沙後，用清水反覆沖洗乾淨。
2) 鍋中倒入清水，加入鹽和香蔥段，大火煮開後放入蠶子焯燙20秒鐘即可。
3) 焯好後將蠶子邊緣的黑線拆去後，擺入盤中。
4) 撒上香蔥碎，淋入美極鮮醬油，油燒至6成熱(油片平靜稍稍有點冒煙)澆在蠶子上後，撒上紅黃椒碎即可。



剝椒再剝碎一些，鍋內熱油，五成熱時，下姜煸出香味，下豆豉、黃剝椒煸炒，再放入雞精、鹽、糖、蚝油調味
四、將做法(三)倒處做法(二)的鮮蝦上，入蒸鍋，大火蒸四分鐘即可(出氣後)(千萬時間不能長，否則蝦就沒有鮮嫩感了！)

滋補美容又嫩滑綿甜的佳品

花生豆腐花

花生又名落花生，長於滋養補益，有助於延年益壽，所以民間又稱「長生果」，並且和黃豆一樣被譽為「植物肉」、「素中之董」。

花生的營養價值之高，就連被稱為高級營養品的一些動物性食品，如雞蛋、牛奶、肉類等，在花生面前也甘拜下風。花生的產熱量高於肉類，比牛奶高20%，比雞蛋高40%。其他如蛋白質、核蛋素、鈣、磷、鐵等也都比牛奶、肉、蛋為高。花生中還含有A、B、E、K等各種維生素，以及卵磷脂、蛋白質、氨基酸、膽鹼和油酸、落花生酸、脂肪酸、棕櫚酸等。可見，花生的營養成分非常豐富而又較全面，很適宜製造各種營養食品。生食、炒食、煮食均可，尤其是炒花生，香味味美，餘味深長。

花生也是一味中藥，中醫認為花生適宜營養不良、脾胃失調、咳嗽痰喘、乳汁缺少等症。花生的葉子、花生衣、殼、花生油等，都可以作為藥用。

花生是老少均可食用的。尤其病後體虛、手術病人恢復期以及婦女孕產後進食花生均有補養效果。每天食用80-100克即可。尤其是將花生連紅衣一起與紅棗配合使用，既可補虛，又能止血，最宜於身體虛弱的出血病人。不過花生炒熟或油炸後，性質熱燥，不宜多食。在花生的諸多吃法中以燉吃為最佳。這樣既避免了招牌營養素的破壞，又具有了不溫不火、口感潮潤、入口好爛、易於消化的特點是，老少皆宜。

值得注意的是花生含油脂多，消化時需要多耗膽汁，故膽病患者不宜食用。花生能增進血凝，促進血栓形成，故患血黏度高或有血栓的人不宜食用。花生霉變後含有大量致癌物質——黃曲黴素，所以霉變的花生千萬不要吃。

民間常用單方有：

- 治血小板減少：花生米(連衣)炒食，每日3次，每次60克，7天為一個療程。
- 治高血壓：花生米浸醋中，7日後食用，每天早晚各吃10粒。
- 治肺結核：花生米生食，每日4-5次，每次10-20粒。如果見呵血者，帶衣食之。
- 治久咳：花生去嘴尖，文火煎湯服用。
- 治乳汁少：花生米90克，前豬腳1祇，共燉服。
- 治胃酸過多：食花生米，每日3次，每次20-30粒。2-3星期為一個療程，可使胃酸分泌明顯減少。

豆花俗稱豆腐腦，是豆漿和豆腐之間的過渡形態，也是嫩到極致的一種豆腐。豆漿熬煮過濾之後，經石膏點凝成塊，輔以各種佐料同食，可甜、可鹹、可麻辣。豆花是沒壓榨過的豆腐，而豆腐則是壓榨過後的豆花。豆花比豆腐嫩，所有形容豆花的詞都是四個字：嫩滑綿軟。

將黃豆用水泡軟，和水同磨成漿。也有的地方是先將干豆子磨成粉，再加水兌成漿的，那樣節省時間，但出漿率要少得多。磨好的漿汁用紗布把豆渣濾出(加熱再濾，出漿率更高。)，濾好的漿汁入鍋煮沸，就是我們常在早上飲用的豆漿。豆漿煮沸後，稍涼，加入一定濃度的澆水或石膏水，迅速攪勻，見漿汁有絮狀物生成時即用一板狀物如籠篋隔，薄木板，竹篩等壓榨，將所有生成的絮狀物壓成一整塊。數分鐘後，鍋內豆漿即凝結分層，上層為清激微黃的液體，下層為潔白的塊狀凝結物。此凝結物較為鬆散，內部多孔洞，用筷子夾時易斷裂，這就是豆花。如果將豆花用紗布包好，上壓重物，擠出其中多餘的水分，使之更加密實成型，拿取時不易碎裂，就成了豆腐了。

花生豆花所需材料：

黃豆300克、水2400毫升、豆花粉1包約80克(也可換成吉利丁或石膏粉兌成的水)、冷開水400毫升、去皮花生仁300克

製作方法：

- 1.黃豆泡水(份量外)5小時，洗淨瀝干。去皮花生仁泡水3小時，洗淨瀝干。並將泡軟的花生仁放入鍋中，加水蓋過花生仁，煮3個小時，這時的花生綿



而不爛，口感好，不過時間有限的话也可以不用煮3個小時煮到軟爛就可以。
2.將泡軟的黃豆與1900毫升的水分次放入果汁機內攪打，再放入細紗布袋中，濾出豆汁，豆渣留於布袋中。將剩下的500毫升水再次衝入豆渣中搓揉，再將殘餘豆汁擠出。而且豆漿一定要過濾乾淨。
3.取1個乾淨無油的深鍋，將豆汁倒入，用大火煮沸，轉小火續煮10分鐘，撈除浮沫即為熟豆漿，熄火。
4.另取1個有蓋的乾淨深鍋，倒入豆花粉(吉利丁或石膏粉兌成的水也可)調勻，立刻將剛煮好的熟豆漿一口氣衝入，蓋上鍋蓋約10分鐘，即凝結成豆花，放涼後冷藏備用。
5.將冰涼的豆花舀入碗中，放入適量花生仁，再加入糖水即可。
因為豆花本身就是豆漿做成的所以用豆漿取代糖水也可以。豆花吃起來滑溜順口、沒有焦味，連搭配的花生也是入口即化，純手工的豆花，濃郁的豆香，綿綿的口感，吃在嘴裡，幸福在心裡。